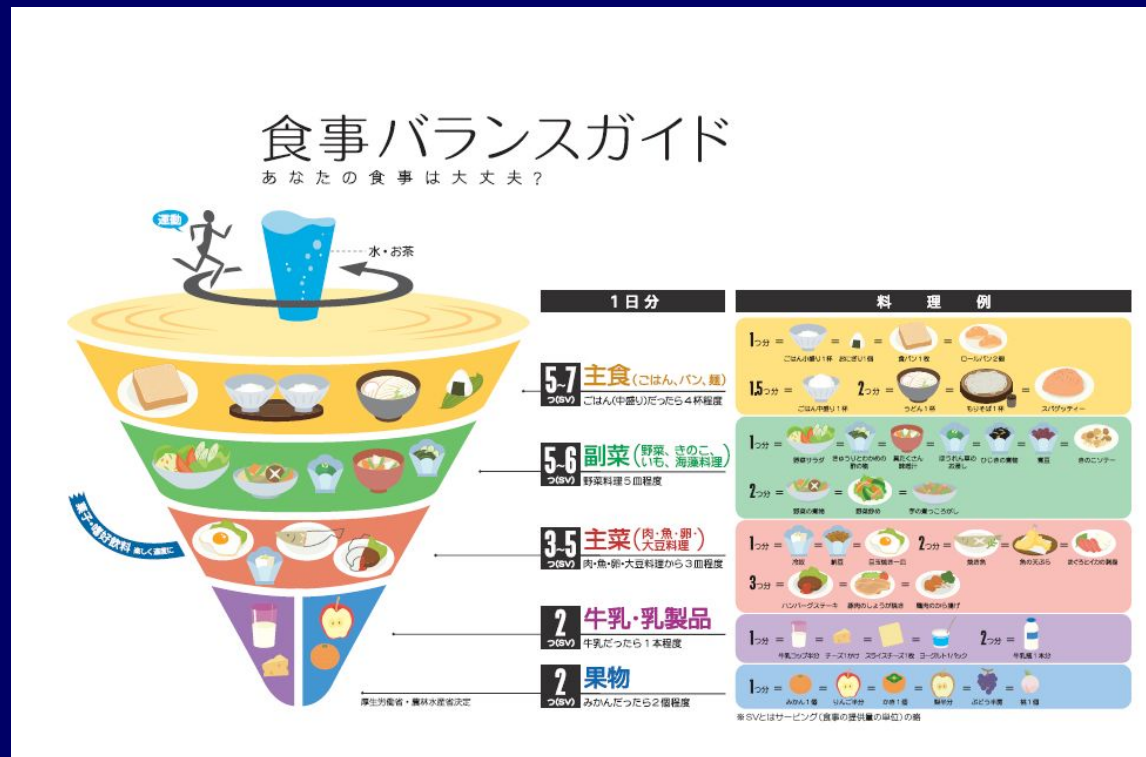


食事バランスガイドを効果的に 普及するための今後の支援の あり方について

高千穂保健所 健康づくり課
津田 紀子

食事バランスガイド



➤ 1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を分かりやすく示したツール

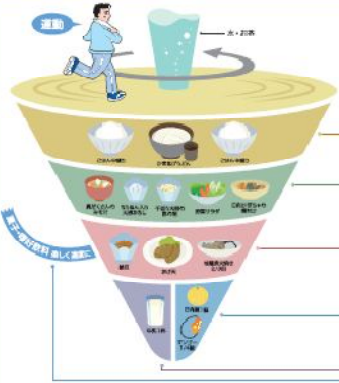
➤ 適量をイラストを用いて感覚で理解できるツール

➤ 望ましい食生活について具体的な行動に結びつけるツール

みやざき県版食事バランスガイド（県版）

みやざき県版 みんな元気！ 食事バランスガイド

「いただきます」からはじめよう！みやざきの健康な食生活
「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」「食べたらよいか」が一目でわかる食事の目安です。



※このガイドは健康増進法に基づき作成されています。内容は最新の科学的知見に基づいており、最新の科学的知見に基づいて更新される場合があります。

年齢性別	主食 (穀類)	副菜 (野菜・海藻)	主菜 (肉・魚・卵)	牛乳・乳製品	果物	お菓子・清涼飲料
5-7歳 小学生	1 主食 (穀類) 200g相当量 2 副菜 (野菜・海藻) 100g相当量	1 副菜 (野菜・海藻) 100g相当量 2 主菜 (肉・魚・卵) 50g相当量	1 主菜 (肉・魚・卵) 50g相当量 2 牛乳・乳製品 100g相当量 3 果物 100g相当量	1 牛乳・乳製品 100g相当量 2 果物 100g相当量	1 果物 100g相当量	1 果糖飲料 100g相当量
5-6歳 幼児	1 主食 (穀類) 150g相当量 2 副菜 (野菜・海藻) 75g相当量	1 副菜 (野菜・海藻) 75g相当量 2 主菜 (肉・魚・卵) 37.5g相当量	1 主菜 (肉・魚・卵) 37.5g相当量 2 牛乳・乳製品 75g相当量 3 果物 75g相当量	1 牛乳・乳製品 75g相当量 2 果物 75g相当量	1 果物 75g相当量	1 果糖飲料 75g相当量
3-5歳 幼児	1 主食 (穀類) 100g相当量 2 副菜 (野菜・海藻) 50g相当量	1 副菜 (野菜・海藻) 50g相当量 2 主菜 (肉・魚・卵) 25g相当量	1 主菜 (肉・魚・卵) 25g相当量 2 牛乳・乳製品 50g相当量 3 果物 50g相当量	1 牛乳・乳製品 50g相当量 2 果物 50g相当量	1 果物 50g相当量	1 果糖飲料 50g相当量
2歳 幼児	1 主食 (穀類) 75g相当量 2 副菜 (野菜・海藻) 37.5g相当量	1 副菜 (野菜・海藻) 37.5g相当量 2 主菜 (肉・魚・卵) 18.75g相当量	1 主菜 (肉・魚・卵) 18.75g相当量 2 牛乳・乳製品 37.5g相当量 3 果物 37.5g相当量	1 牛乳・乳製品 37.5g相当量 2 果物 37.5g相当量	1 果物 37.5g相当量	1 果糖飲料 37.5g相当量
2歳 幼児	1 主食 (穀類) 50g相当量 2 副菜 (野菜・海藻) 25g相当量	1 副菜 (野菜・海藻) 25g相当量 2 主菜 (肉・魚・卵) 12.5g相当量	1 主菜 (肉・魚・卵) 12.5g相当量 2 牛乳・乳製品 25g相当量 3 果物 25g相当量	1 牛乳・乳製品 25g相当量 2 果物 25g相当量	1 果物 25g相当量	1 果糖飲料 25g相当量

メタボリックシンドローム？

内臓脂肪
ウエスト周径が
男性85cm以上
女性90cm以上
ある。

脂質
●中性脂肪値 150mg/dl以上
●HDLコレステロール値 40mg/dl未満
いずれか、又は両方

血圧
●最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
●最低(拡張期)血圧 85mmHg以上
いずれか、又は両方

血糖
●空腹時血糖値 110mg/dl以上

2つ以上あてはまる項目がある

内臓脂肪 高血圧 高血糖
→ 高血圧 高血糖の改善、減塩
→ 水山全体が縮んだー！

「みやざき県版食事バランスガイド」のお問い合わせ先

- 中央保健所 宮崎県庁舎1-1-2 ☎0985-28-2111
- 日南保健所 日南県庁舎1-5-10 ☎0987-23-3141
- 那覇保健所 那覇県庁舎1-1-2 ☎0986-23-4504
- 小林保健所 小林市庁舎2102-13 ☎0984-23-3118
- 高鍋保健所 高鍋市庁舎120-1 ☎0983-22-1330
- 日向保健所 日向市庁舎2-11 ☎0982-52-5101
- 延岡保健所 延岡市庁舎1-2-840 ☎0982-33-5373
- 高千穂保健所 高千穂市庁舎108-1 ☎0982-72-2168
- 宮崎県健康増進部 宮崎県庁舎2-10-1 ☎0985-28-7078

どげんかせんといかん！みやざきの食生活

野菜は足りていますか？

野菜の摂取状況

年齢性別	野菜の摂取量 (g)
男性 10-14歳	100
男性 15-19歳	120
男性 20-24歳	140
男性 25-29歳	160
男性 30-34歳	180
男性 35-39歳	200
男性 40-44歳	220
男性 45-49歳	240
男性 50-54歳	260
男性 55-59歳	280
男性 60-64歳	300
男性 65-69歳	320
男性 70-74歳	340
男性 75-79歳	360
男性 80-84歳	380
男性 85-89歳	400
男性 90-94歳	420
男性 95-99歳	440
女性 10-14歳	80
女性 15-19歳	90
女性 20-24歳	100
女性 25-29歳	110
女性 30-34歳	120
女性 35-39歳	130
女性 40-44歳	140
女性 45-49歳	150
女性 50-54歳	160
女性 55-59歳	170
女性 60-64歳	180
女性 65-69歳	190
女性 70-74歳	200
女性 75-79歳	210
女性 80-84歳	220
女性 85-89歳	230
女性 90-94歳	240
女性 95-99歳	250

野菜の目標摂取量は1日350gです！
男女とも、どの年代でも目標に達していません！
※おやつは高たんぱくさんに
※野菜だけでなく、豆類・野菜も取り入れて
※夕食にもたら1品野菜料理を心がけて
※夕食でも1品は野菜料理を注文して

油をとりすぎていませんか？

脂質の摂取状況

年齢性別	脂質の摂取量 (g)
男性 10-14歳	50
男性 15-19歳	60
男性 20-24歳	70
男性 25-29歳	80
男性 30-34歳	90
男性 35-39歳	100
男性 40-44歳	110
男性 45-49歳	120
男性 50-54歳	130
男性 55-59歳	140
男性 60-64歳	150
男性 65-69歳	160
男性 70-74歳	170
男性 75-79歳	180
男性 80-84歳	190
男性 85-89歳	200
男性 90-94歳	210
男性 95-99歳	220
女性 10-14歳	40
女性 15-19歳	45
女性 20-24歳	50
女性 25-29歳	55
女性 30-34歳	60
女性 35-39歳	65
女性 40-44歳	70
女性 45-49歳	75
女性 50-54歳	80
女性 55-59歳	85
女性 60-64歳	90
女性 65-69歳	95
女性 70-74歳	100
女性 75-79歳	105
女性 80-84歳	110
女性 85-89歳	115
女性 90-94歳	120
女性 95-99歳	125

脂質の目標摂取量は1日50gです！
男女とも、30-40歳代で目標摂取量の50%以上でした。
※野菜・果物・豆類・海藻類は低脂肪食品です。
※揚げ物・揚げたての食品は高脂肪食品です。
※揚げ物・揚げたての食品は高脂肪食品です。
※揚げ物・揚げたての食品は高脂肪食品です。

外食・中食をかしこく食べるには？

ランチでは…

単品より定食！ 野菜の多いメニューを選ぼう！
ラーメンから野菜ラーメンを選んで！
肉と魚で悩んだら…魚を選ぶことを心がけて！

コンビニでは、選び方を工夫して！
おすしやコンビニスイーツ

居酒屋では…
野菜料理を注文しよう！

カツ丼なら単品のみよりあと小鉢プラス！
肉と魚で悩んだら…魚を選ぶことを心がけて！
野菜の多いメニューを選ぼう！
ラーメンから野菜ラーメンを選んで！
おすしやコンビニスイーツ
野菜ジュース
ヨーグルト
おすしやコンビニスイーツ
野菜ジュース
ヨーグルト
おすしやコンビニスイーツ
野菜ジュース
ヨーグルト

みやざき県版親と子の食事バランスガイド（親子版）

みやざき県版 親と子の

食事バランスガイド

家族の健康！できることから始めてみよう
おいしく、楽しくイキイキごはん！！

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

大人向け

幼児向け

白向家の人々

「みやざき県版食事バランスガイド（大人向け）」は、平成16年度宮崎県健康・栄養調査を基に宮崎県民が暮らす生活で養われ親しんでいる料理と量を示し、日常生活に活用できるよう作成しました。厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド（全国版）」に準じています。

今回、食糧政策・栄養消費の3～5歳のデータを参考に、幼児向けの目安量を設定し、親と子の食事バランスガイドを作成しました。

1日分

主食 5～7 ㊻ (SV) 4～5 ㊻ (SV) 3～4 ㊻ (SV)

副菜 5～6 ㊻ (SV) 5～6 ㊻ (SV) 4 ㊻ (SV)

主菜 3～5 ㊻ (SV) 3～4 ㊻ (SV) 3～4 ㊻ (SV)

牛乳・乳製品 2 ㊻ (SV) 2 ㊻ (SV) 2 ㊻ (SV)

果物 2 ㊻ (SV) 2 ㊻ (SV) 1～2 ㊻ (SV)

※1㊻とはサービング（食事の提供量の単位）の略
※1㊻は約100g（液体は約100ml）

コヤの㊻(SV)には数値が異なるが、**大人は200kcal 幼児は100kcal**までとしましょう

それぞれの「㊻(SV)」は、1日の適量、男性は2200kcal±200kcal、女性は1800kcal±200kcal また、幼児は1300kcal±100kcalを表しています。

量のめやす

幼児が1回に食べている料理のめやす例

1つ分、1.5つ分、2つ分、3つ分、4つ分、0.5つ分、1つ分、1.5つ分、2つ分

※1㊻は約100g（液体は約100ml）

簡単朝食レシピ

しっかりと朝食

トカシロウパスタ

煮込みうどん

スープがおいしい朝に

朝から元気スープ

かんたんミネストローネ

野菜がおいしい朝に

とろろのしらす蒸し

かぼちゃのオムレツ

食生活を見直そう！

朝食の摂取状況

朝食を毎日食べる子どもの割合 100% 毎日取っています

～主食、副菜、主菜を朝食に～

朝食を食べていない理由

家族そろってごはん

朝ごはんを食べる1日が始まりです！

朝食を食べ、家族が幸せな朝を過ごしている家族ばかりではありません。朝食を食べない理由も、様々あります。

ぜひそうなることをチェックしてみよう！

<朝食を食べるための環境づくり>

- 早くまで朝食づくりの時間をとってあげる
- 朝、心なごみながら朝食づくりをスタートさせる
- 料理が苦手な時は、子どものお供を家族に任せられる
- 子どもが得意なことは手伝ってもらう
- 朝食準備が終わる、朝食の準備は完了して行く
- 食卓が汚れたら、親子で掃除機をかける(1日1回の掃除機)などを利用する

<朝食づくりのポイント>

- 家族のメニューを朝食のメニューから考えこく
- 夕ご飯の残、朝食の準備をしておく
- 朝食の準備は、1人で済ませるのではなく、必要をわかちあう
- 家族全員、1人で済ませるのではなく、必要をわかちあう
- 簡単な朝食レシピを参考にしておく

毎食、主食・副菜・主菜を組み合わせる食べよう

<1日の食事としよう> <1日のうちで食べよう>

毎食、主食・副菜・主菜を組み合わせる食べよう

朝食は、3食で最も大切な食事です。朝食を食べない場合は、朝食を食べる習慣を身につけよう。

毎日40gの野菜類を毎日1回でも多く(大人は50g程度)食べよう。

毎日適量をとるよう。

毎日コップ1杯の牛乳を、とる習慣を身につけよう。

お弁当も このよう6配分で

朝食のメニューにも目を向けよう

目的

「食事バランスガイド」を活用した取組の評価を行い、今後の保健所としての支援のあり方を検証する

対象者

- 宮崎県内の保健所、健康関連部門に属する嘱託、臨時、兼務職員を含む市町村行政栄養士
69名（回答数63名 回答率91.3%）

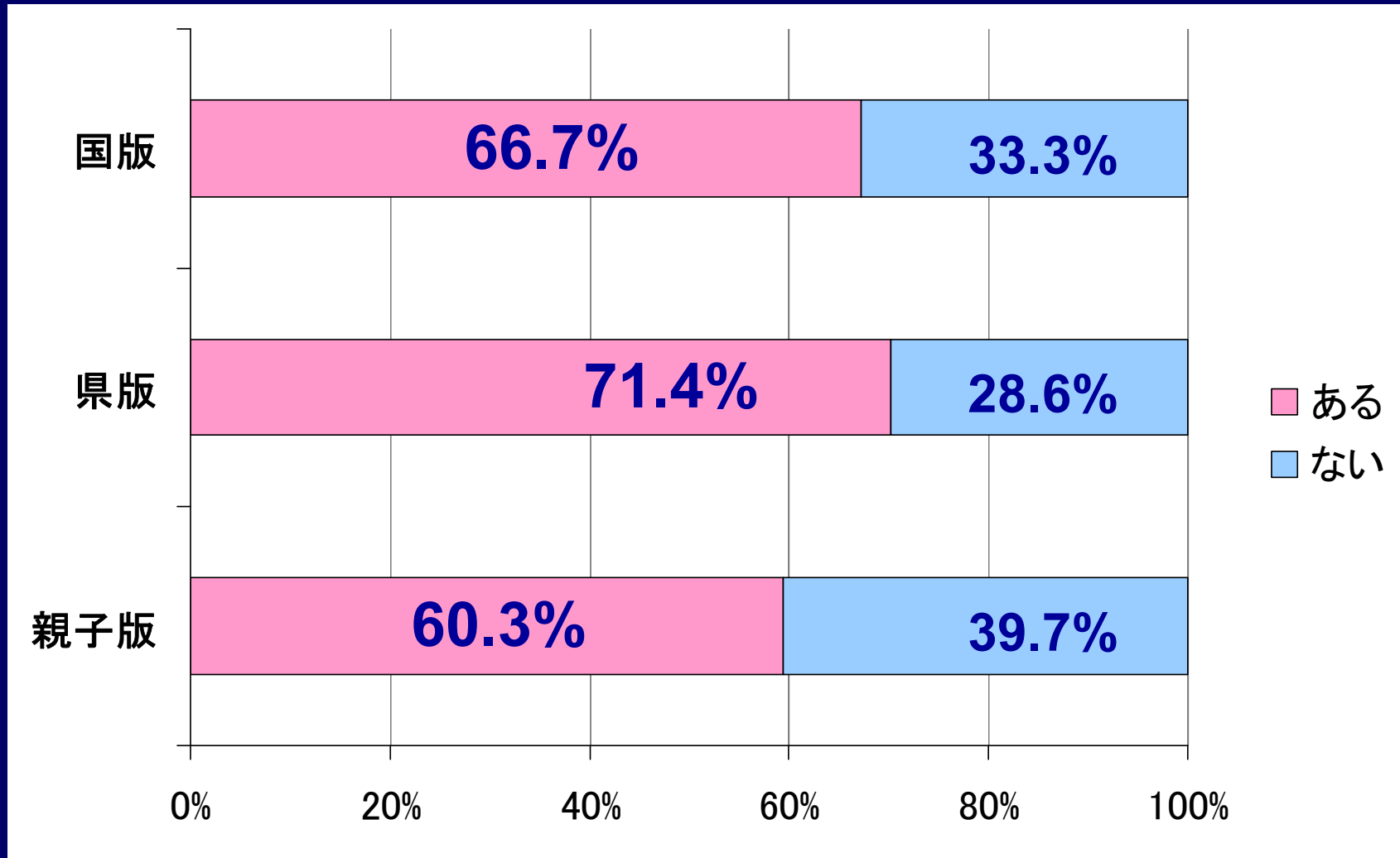
方法

- 電子メールによるアンケートの送付と回答

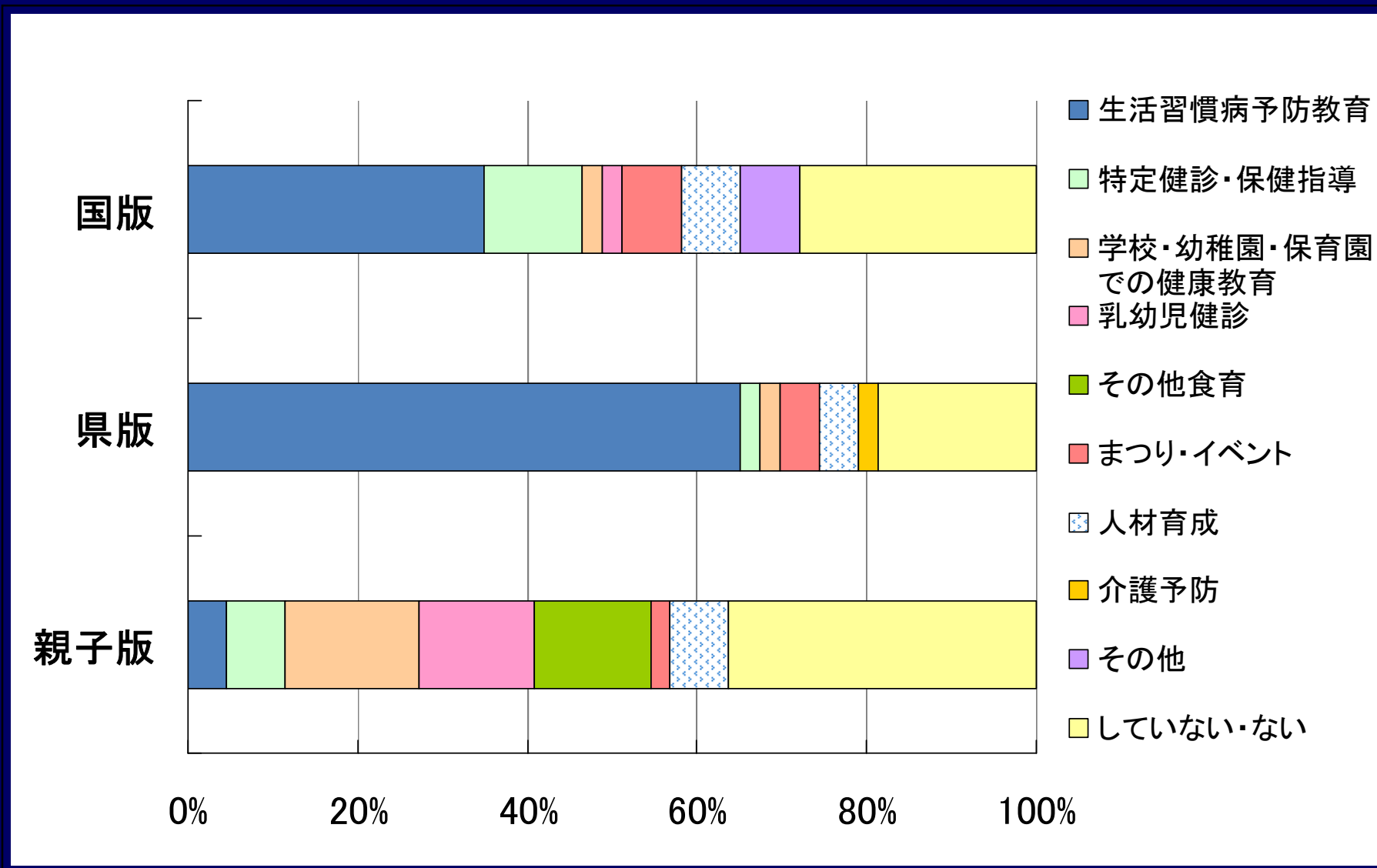
アンケートの調査項目

- 健康教育での食事バランスガイド活用の有無
- 食事バランスガイドの使いやすさ
- 食事バランスガイドを使用した健康教育等の対象者（一般住民）の理解度
- 食生活改善推進員の理解度
- 食事バランスガイドを使って健康教育を行う際にパンフレット以外に使う媒体
- 食生活改善を推進するために参考にする指針
- 活用のメリットデメリットについての自由記載

結果① 健康教育でのバランスガイド活用の有無

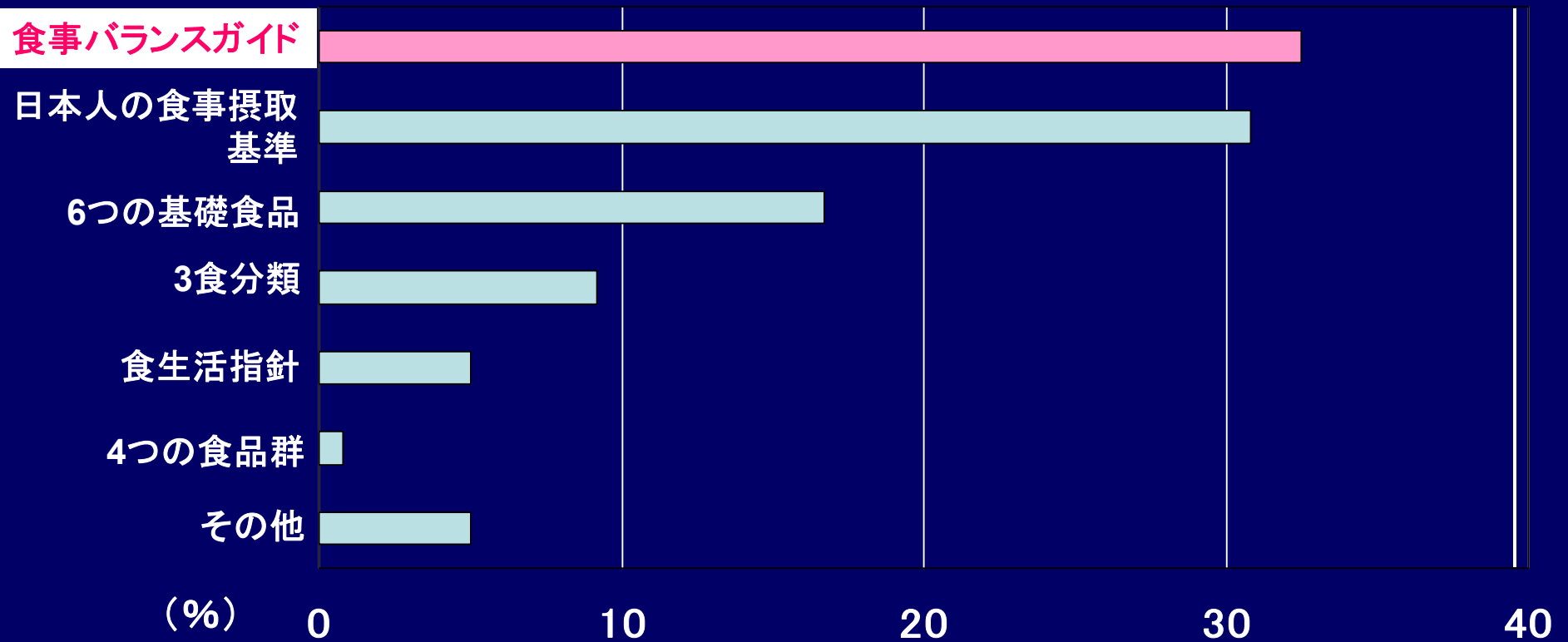


結果② 食事バランスガイドを活用する事業



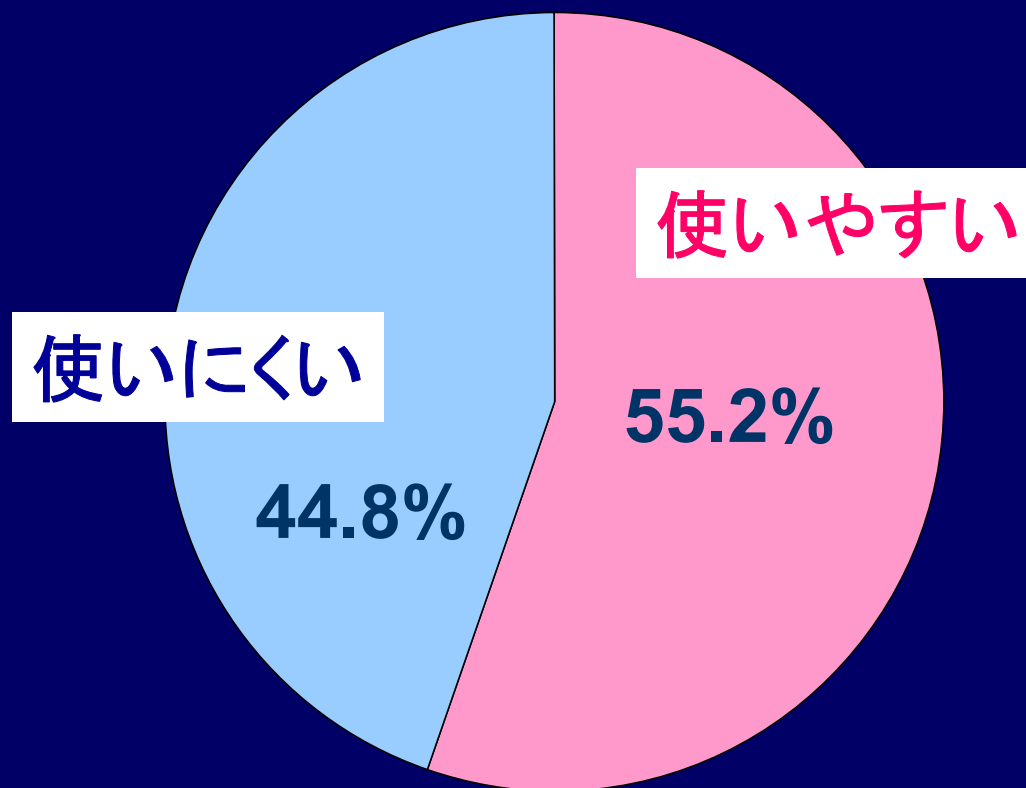
結果③ 食生活改善を推進するために参考にするもの

n=63 複数回答2つ



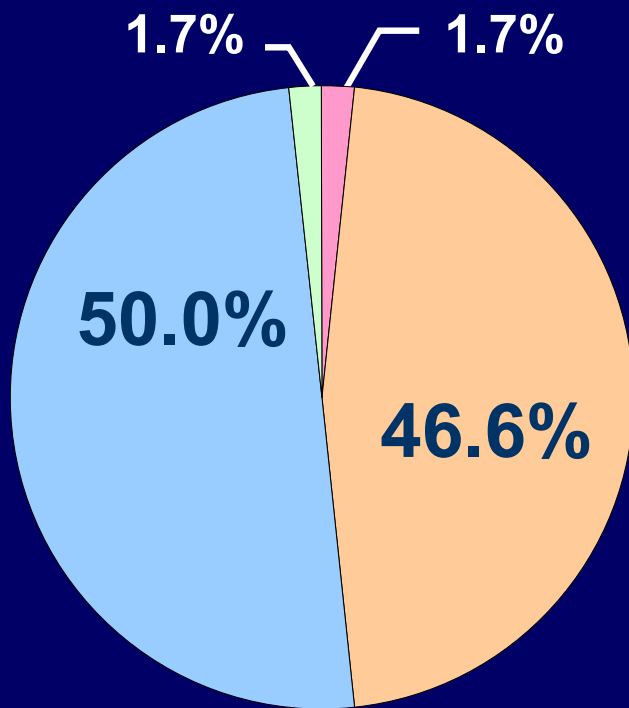
その他の内容:4つのお皿、3つの器、糖尿病交換表、腎臓病交換表 等

結果④ 健康教育等での食事バランスガイドの 使いやすさ



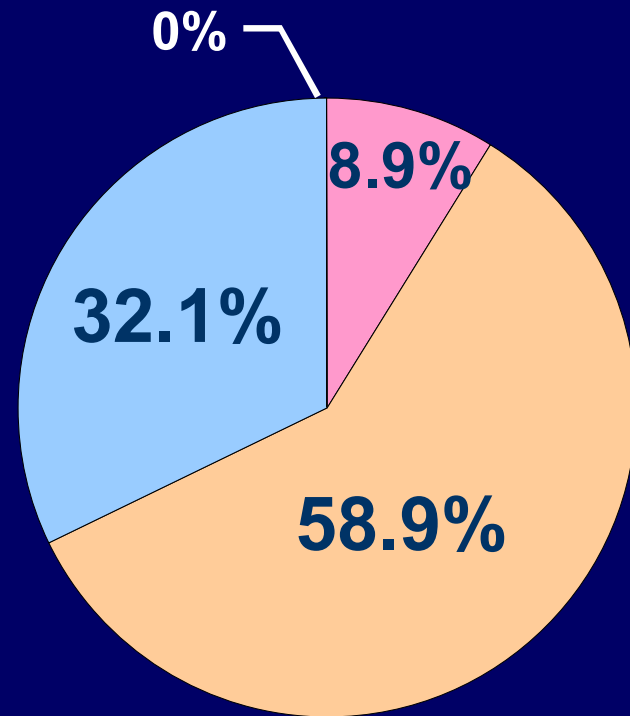
結果⑤ 「食事バランスガイド」を使用しての理解度

健康教育の対象者



- 活用に関わっている
- あまり理解していない

食生活改善推進員



- 概ね理解している
- 理解していない

結果⑥ メリット、デメリットについて(自由記載)

メリット

- 過不足を大まかな目安で伝えることができる
- 万人にわかりやすい
- 食事調査結果をコマに表現すると対象者が自分のとり方に納得する
- バランスのとり方が分かる
- イラストで示してあるのでイメージしやすい

デメリット

- 活用以前にコマ自体の説明に時間が取られる
(1回の説明では理解が困難)
- アバウトすぎて栄養指導に使いづらい
- 摂取カロリーが伝えられない
- 集団では使えるが個別は使いづらい
- 小学生・高齢者・年配女性には使いづらい

考察

食事バランスガイドの活用

大人版

生活習慣病予防教育
など

親子版

食育
生活習慣病予防教育
など

一方では

実生活での活用には
至っていない...

指導者自身が特徴を理解し、活用することが必要

効果的に普及するための保健所栄養士の役割

人材育成の支援

- ・ターゲットごとに工夫を凝らした普及方法の提案
- ・普及側(栄養士・食生活改善推進員)の活用に繋げるための研修会の開催

食環境の整備

- ・食事バランスガイドの表示をすすめる
(スーパーの総菜や弁当、飲食店のメニュー等)